Twenty FRESH 7

ANGEBOTS MAGAZIN

REZEPTE

Überbackener Ofen-Kohlrabi mit Frischkäse

Kohlrabi-Nuss-Suppe

Mango-Carpaccio mit Burrata

Mexikanische Maiskolben

Pflaumen-Crostata mit Thymian

Süßkartoffelsalat mit Kaktusfeige

Warenkunde

Kaki

Kiwibeeren

Kaktusfeigen

Obst, Gemüse & mehr

KW 39

WIE BESTELLE ICH?

Wir schicken 1x die Woche den aktuellen Katalog in die WhatsApp Gruppe!

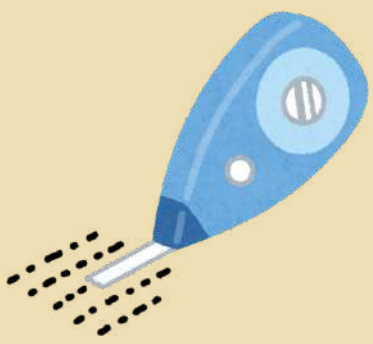
Suche dir deine Wunschartikel aus und bestelle direkt über die Gruppe, achte auf die genaue Angabe der gewünschten Artikel (z.B trocken oder frisch und die genaue Einheit) - Abholung erfolgt am darauffolgenden Tag - die Zeiten & Standort findest du immer in der Gruppenbeschreibung!

BITTE BEACHTE:

Gib bei deiner Bestellung immer deinen Namen oder Spitznamen an, damit wir deine Bestellung zuordnen können!

wichtig

Wenn du deine Nachricht abgeschickt hast bitte NICHT mehr löschen oder bearbeiten!



Du möchtest etwas Nachbestellen oder deine Bestellung korrigieren?
Kein Problem - schick eine NEUE Nachricht in die Gruppe und schreibe vor deinem Namen NACHBESTELLUNG oder KORREKTUR! So stellen wir sicher, dass nichts untergeht oder doppelt läuft.

BEISPIEL:

HILF MIT!

Du möchtest unser Projekt unterstützen?
Wir sind ständig auf der Suche nach neuen Ortschaften!
Du hast einen Stellplatz oder eine Garage die du uns einmal die Woche für ca. 2 Stunden zur Verfügung stellen könntest?
Spitze!
Schick uns eine WhatsApp an die
0176 84248438 oder 0176 72585845 und vielleicht sind wir bald schon in deiner Ortschaft!
Natürlich erhältst du im Gegenzug auch eine Wertschätzung von uns! :-)

KOHLRABI-NUSS-SUPPE

Für 4 Portionen:

1 Zwiebel
100 ml Weißwein
600g Kohlrabi
400 ml Gemüsebrühe
500 ml Haselnussmilch
1 Prise Muskat
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
100g Haselnusskerne
1 EL Rapsöl

1. Für die Suppe den Kohlrabi schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel pellen, vom Strunk befreien und fein zerkleinern. Die Haselnüsse grob hacken und für die Garnitur beiseitelegen.

2. In einem Kochtopf etwas Rapsöl erhitzen und die Zwiebeln anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen. Den Kohlrabi dazugeben und kurz mitdünsten.

3. Mit Gemüsebrühe auffüllen und aufkochen lassen. Muskatnuss reiben und zusammen mit dem Bärlauch in die Suppe geben. Für weitere 20-30 Minuten köcheln lassen, bis der Kohlrabi weich ist.

4. Die Haselnüsse auf ein Backblech geben und für 15 Minuten bei 150°C rösten. Währenddessen die Haselnussmilch zur Brühe geben und nochmal aufwallen lassen.

5. Die gebackenen Haselnüsse auskühlen lassen und grob hacken.

6. Die Knoblauchzehe hinein geben. Die Suppe mit einem Pürierstab vorsichtig im Topf pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Haselnüssen garniert servieren.

Guten Appetit!

1€ KRACHER!

1,00€

Romatomaten
ca. 500g
vereinzelt weiche stellen

1,00€

Buschbohnen BIO
ca. 300g

1,00€

Mairüben
1 Bund

1,00€

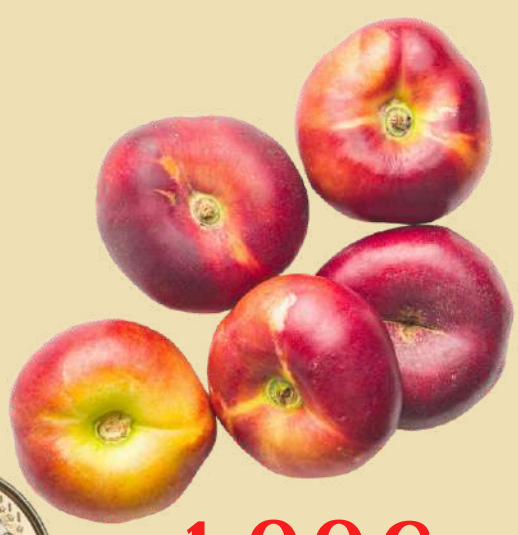
Pastinake
ca. 500g

1,00€

Plattpfirsich
ca. 1 kg

1,00€

Limetten
3 Stück



1,00€

Plattnektarinen
ca. 500g

1,00€

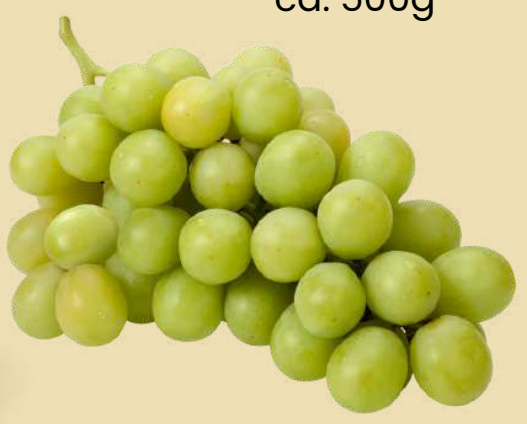
Premium Trauben
dunkel, kernlos, Sorte “Sable”
ca. 400g

1,00€

Zucchini DUO
2 Stück

1,00€

1er Granatapfel
1 Stück, klein / Mittel



1,00€

Helle Trauben
ca. 500g, kernlos

1,00€

Nektarinen
ca. 1 kg

1,00€

Rote Bete DUO XL
ca. 700 - 750g

ÜBERBACKENER OFEN-KOHLRABI MIT FRISCHKÄSE

Für 4 Portionen:

4 Kohlrabi (ca. 800g)
2 Knoblauchzehe
2 EL Öl + etwas für die Form
300g Kräuterfrischkäse
1 Kugel Mozzarella
100g geriebener Emmentaler
Salz
Pfeffer

1. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Knoblauch schälen.

2. Eine runde Auflaufform (ca. 25 Ø) mit Öl bepinseln. Frischkäse in die Mitte der Form stürzen. Kohlrabistifte um den Frischkäse herum in die Form legen. Knoblauchzehe hinzugeben. Kohlrabi mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

3. Aus dem Ofen nehmen. Alles mit zwei Esslöffeln gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf den Kohlrabi legen. Geriebenen Emmentaler über den Auflauf streuen. Für 15 Minuten im Ofen goldgelb überbacken.

4. Kohlrabi aus dem Ofen nehmen und als Low Carb-Hauptgericht oder als Beilage servieren.

Guten Appetit!

CLEAN VIBES

Nur **0,14€** pro Tab!

~~10,49€~~
5,90€

Rosenblüten & Morgentau Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

Nur **0,11€** pro Tab!

~~41,96€~~
19,90€

Omo Quartett
Waschmittel-Pods
Jede Sorte 1 x
4 x 42 Tabs (4 x 840g)

Nur **0,14€** pro Tab!

~~10,49€~~
5,90€

Marseille-Seife & Frühlingsblüten Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

Nur **0,14€** pro Tab!

~~10,49€~~
5,90€

Lavendel & Eukalyptus Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

Nur **0,14€** pro Tab!

~~10,49€~~
5,90€

Weiße Orchidee & Minze Omo
Waschmittel-Pods
42 Tabs (840g)

GESCHENKT

eder Single und Special Kiste
gibt es eine Packung
Romanasalat (1x 2 Stück)
geschenkt!

Zu jeder Family Kiste
gibt es zwei Packungen
Romanasalat (2x 2
Stück) geschenkt!

Blumenkohl, 2x Rosenkohl 500g, Honigmelone, Bio Zucchini & Trauben kernlos garantiert!

18,90€

ca. **12** kg*

Big Family Mix

Aktuelle Zusammenstellung!

DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Rosenkohl 500g,
Bio Zucchini,
Steinobst &
Tomaten
garantiert!

9,90€

ca. **5,5** kg*

Single Mix

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!
Artikel wie z.B. Fenchel können vor Ort getauscht werden 😉

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Special Obst

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 90% so aussehen!

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Single Gemüse

Wir stellen euch bei jeder Verteilung eine Tauschkiste zur Verfügung, sollte dir also etwas in deiner Kiste nicht zu sagen, kannst du es vor Ort mit der Tauschkiste austauschen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Steinobst-Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 80% so aussehen!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

Citrus-Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!

*je nach Beschaffenheit der Artikel kann das Gewicht nach oben oder nach unten abweichen!

2x Gurken, Tomaten, Gelbe Möhren garantiert!

6,90€

Salat-Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 80% so aussehen!

Big Salat-Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu ca. 80% so aussehen!

3x Birnen Sorten (z.B. Alexander Lucas, Conference und Flaschenbirne) & 2x Apfel Sorten

9,90€

ca. 5 kg

Abi Kiste

Äpfel & Birnen

neue Ernte!

8,90€

ca. 4,5 kg

Birnen Kiste

Deutsche Neue Ernte

Zwei Sorten, Alexander Lucas und Conference

3x Birkel 600g Edition & 3x Knorr garantiert!

6,90€

Warenwert ca. 12,00€

Pasta Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!

MHD: Ende des Jahres

Frühstückskiste

Aktuelle Zusammenstellung!

MHD: Ende des Jahres außer getrocknete Feigen, Anfang Oktober 2025

Alle Artikel garantiert!

7,90€

Mini Bunte Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!

MDH: Tlw. überschritten aber Lays und M&Ms Ende des Jahres 2025!

Mega Party Box

Aktuelle Zusammenstellung!

Markenartikel wie Pringles, Lays, Dorritos & M&M´s
MHD: Ende des Jahres 2025

Kids Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **90%** so aussehen!

MHD tlw. überschritten aber getestet und garantiert gut!

10 Artikel!

9,90€

Knabberkiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **90%** so aussehen!

MHD: Oktober bis Ende des Jahres 2025

Snack Kiste

Aktuelle Zusammenstellung!
DEINE Kiste wird zu **100%** so aussehen!

MHD: September bis November 2025

WOHER KOMMT UNSERE WARE?

Liebe Retter,

Unsere Lebensmittel kommen direkt aus der Produktion, aus den Großhandel-Strukturen oder vom Regionalen Bauern.

In der Regel handelt es sich dabei um Artikel die nicht in den den Supermarkt kommen. Wir retten keine Ware aus "Containern".
Vielmehr bieten wir Produkte an, die aus unterschiedlichen Gründen aussortiert wurden, wie etwa kleine Schönheitsfehler, zu krumm, zu lang, ein nicht ausreichendes Mindesthaltbarkeitsdatum oder einfache Etikettierungsfehler.

Es handelt sich jedoch um vollständig genießbare und wertvolle Lebensmittel, die der Norm nicht entsprechen, aber dennoch qualitativ hochwertig sind.

Indem ihr bei uns einkauft, tut ihr nicht nur eurem Geldbeutel etwas Gutes, sondern unterstützt auch aktiv die Umwelt. Gemeinsam vermeiden wir unnötige Verschwendung und sorgen dafür, dass diese Produkte ihren Weg auf eure Teller finden, anstatt in den Müll zu wandern.

Danke, dass ihr ein Teil dieser Bewegung seid und mit uns einen Beitrag zur Lebensmittelrettung leistet!

Mahsum & William

MANGO-CARPACCIO MIT BURRATA

<u>Für 4 Personen:</u>

3 reife Mangos
1 Kaki
2 Burrata
1 Bund Basilikum
1 Zweig Minze
1 Stück Ingwer (1 cm)
4 EL Olivenöl
1 Limette
2 EL weißer Balsamico
1 TL Honig
20g Pistazienkerne
30g Haselnüsse
Salz, Pfeffer

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden. Vier dünne Scheiben von der Kaki abschneiden. Kaki und Mango auf vier Tellern verteilen.

2. Den Burrata mit den Fingern auseinander zupfen und auf der Mango verteilen.

3. Das Basilikum mit der Minze, dem Ingwer und dem Olivenöl in einen Mixer geben. Die Limette heiß waschen, die Schale abreiben und dazugeben. Alles zu einem Kräuter-Öl pürieren. Das Öl über Mango und Burrata träufeln

4. Die Pistazien und Haselnüsse fein hacken. In eine beschichtete Pfanne geben und anrösten, dann den weißen Balsamico und den Honig dazugeben und alles miteinander vermischen. Die Nüsse über das Carpaccio streuen.

5. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen, noch etwas Olivenöl darüber träufeln und einige Blätter Basilikum und Minze auf dem Carpaccio verteilen.

Guten Appetit!

WE ARE FAMILY

9,90€

Family - BIO Apfelkiste Regional
ca. 4,5 kg
Säuerliche und süßliche Sorten,
Sorte nach Verfügbarkeit!

~~39,69€~~
9,90€

Family - Haselnusskerne gehobelt & geröstet
21 x 100g
MHD: 04.09.2025

7,90€

Family - Cherrystrauchtomaten
ca. 3 kg
sehr lecker

9,90€

Family - Granatapfel
12 Stück

7,70€

Family - Mango groß
7 Stück

5,90€

Family - Pfirsich Marmelade
ca. 5kg
tlw. weiche Stellen aber kein Verderb!

5,90€

Family - Tomaten
ca. 6kg
tlw. weiche Stellen aber kein Verderb!

5,90€

Family - Nektarinen Marmelade
ca. 7kg
tlw. weiche Stellen aber kein Verderb!

MEXIKANISCHE MAISKOLBEN

Für 6 Portionen:

6 gekochte Zuckermaiskolben
Salz
4 EL Olivenöl
10g Koriander (0, 5 Bund)
Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl
2 Bio-Limetten
Chilipulver
100g Feta

1. Gekochte Zuckermaiskolben mit 2 EL Olivenöl bestreichen.

2. Koriander gründlich waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, fein hacken und mit dem restlichen Öl, Salz und Pfeffer vermengen. Den Knoblauch schälen, hacken und unter die Ölmischung rühren.

3. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Maiskolben darauflegen. Die Maiskolben im Ofen etwa 10–15 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden, bis sie schön gebräunt sind.

4. In der Zwischenzeit die Limetten heiß abspülen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Die gebackenen Maiskolben aus dem Ofen nehmen, in eine Schüssel legen, mit Salz und Chilipulver würzen und mit dem Kräuteröl beträufeln. Feta darüber bröckeln und zusammen mit den Limettenspalten servieren.

Guten Appetit!

GREEN CHOICE

1,90€

Rote Zwiebeln Gourmet
ca. 1kg

1,70€

Knoblauch getrocknet
ca. 250g

1,50€

Schalotten
ca. 500g

~~1,99€~~
1,30€

Zuckermais gekocht
MHD: ende des Jahres 2025

2,90€

rote Paprika
ca. 1kg

1,50€

Spitzpaprika weiß
ca. 500g

1,70€

Gelbe Möhren
ca. 750g

1,30€

Backkartoffel DUO
Mittel groß

PFLAUMEN-CROSTATA MIT THYMIAN

Für ca. 6 - 8 Stücke:

Für den Teig:
180g Weizenmehl Type 550
2 Prisen Salz
2 EL Zucker
120g kalte Butter in Stückchen
ca. 50 ml eiskaltes Wasser
etwas Mehl für die Arbeitsfläche

Für die Füllung:
500-600g frische Pflaumen
1 EL Zitronensaft
1 EL Maisstärke
2-3 EL Zucker
einige Zweige frischer Thymian

Zum Bestreichen:
1 Ei (Größe M)
1 EL Zucker

1 Mehl, Salz und Zucker vermischen. Butter kurz und kräftig untermixen, bis eine krümelige Konsistenz entsteht. Das geht am besten rasch mit den Händen oder

2 in einem Standmixer oder Foodprozessor. Nach und nach Wasser dazugeben, bis sich alles gerade so zu einem Teig vermischt. Kurz mit den Händen durchkneten, dann zu einer flachen Scheibe formen, luftdicht einpacken und mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3 Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und je nach Größe ggf. nochmals halbieren. In eine große Schüssel geben und den Zitronensaft darüber träufeln. Speisestärke und Zucker vermischen und gründlich unter die Pflaumen rühren.

4 Den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsplatte zu einem Kreis mit ca. 28-30 cm Durchmesser ausrollen. Der Teig darf dabei ruhig etwas rustikal aussehen. Vorsichtig über die Teigrolle legen und aufs Blech setzen.

Die Pflaumen noch mal gut durchrühren und dann mittig auf dem Teig verteilen, dabei rundherum mindestens 5 cm Rand lassen. Einige Zweige Thymian darauf legen. Den Rand nun nach und nach vorsichtig nach innen umklappen.

Das Ei verquirlen und den Rand rundherum damit einpinseln. Mit dem Zucker bestreuen und die Crostata im vorgeheizten Ofen etwa 35-40 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig ist.

Auf einem Kuchengitter mindestens 30 Minuten auskühlen lassen, erst dann die Thymianzweige entfernen, die Pflaumen-Crostata anschneiden und mit Schlagsahne oder Vanilleeis lauwarm oder abgekühlt servieren.

Guten Appetit!

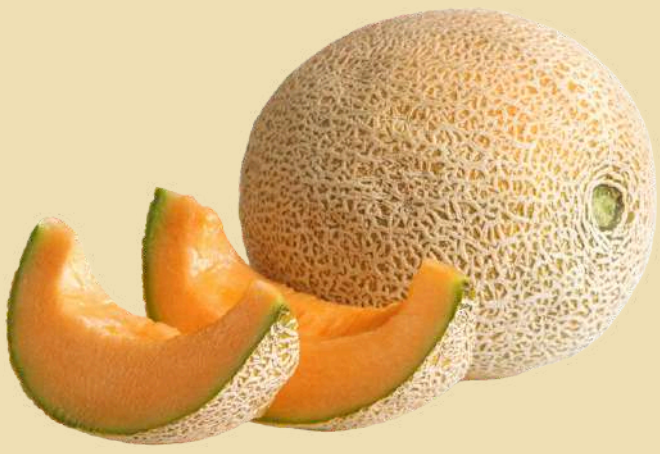
SWEET & JUICY

1,90€

1er Aprikosen
1 x ca. 1 kg

2,50€

3er Jonagold Äpfel
3 Stück ca. 900g - 1kg



~~2,79€~~
1,90€

Cantaloupe Melone
1 Stück

2,50€

3er Helle Trauben
3 x ca. 500g, kernlos

1,50€

Mango groß
1 Stück

~~2,99€~~
1,50€

Birnen BIO
grün ca. 500g

1,50€

Kaktusfeigen
ca. 500g

~~3,69€~~
2,90€

BIO Äpfel
ca. 1 kg

2,20€

Honigmelone MINI
ca. 1,2 - 1,6kg

~~2,98€~~
1,90€

Kaki Premium TRIO
3 Stück
Sehr süß, Spezielle Sorte tlw. Grüner Sorte, zu Hause 3 Tage liegen lassen.

2,50€

Satsumas
ca. 1,5kg

~~2,59€~~
1,30€

Kiwi Beeren
ca. 125g

1,50€

Pflaumen
ca. 500g

1,90€

Galia Melone
1 Stück

1,90€

Wassermelone
1 Stück ca. 2,5 - 3 kg

SÜßKARTOFFELSALAT MIT KAKTUSFEIGE

Für 4 Portionen:

1 Süßkartoffel
2 Kaktusfeigen
3 EL Pinienkerne
250g Kirschtomaten
6 EL Olivenöl
2 EL weißen Balsamico-Essig
1 TL Dijonsenf
1 EL Honig
75g Rucola
50g Lollo Rosso
100g weichen Ziegenkäse
Salz und Pfeffer

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2. Die Süßkartoffeln schälen, in 1,5 cm dicke Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und mit zwei EL Olivenöl beträufeln. Mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen und ca. 20 Minuten im Ofen backen. Etwas abkühlen lassen.

3. Eine Bratpfanne mit Antihaft-Beschichtung erhitzen und die Pinienkerne darin ca. 3 Minuten goldbraun rösten. Auf einem Teller abkühlen lassen.

4. Die Kaktusfeige mit einer Gabel auf einem Schneidbrett halten. Beide Enden abschneiden und die Schale längs einschneiden. Die Schale mit einer anderen Gabel abziehen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten halbieren.

5. Das restliche Olivenöl mit Balsamico-Essig, Honig und Senf zu einem Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Den Rucola und den Lollo Rosso über eine Form verteilen. Die Süßkartoffel, die Kaktusfeige und die Kirschtomaten darüber verteilen. Den Ziegenkäse zerbröseln und darüber verteilen, mit dem Dressing und den Pinienkernen abrunden.

Guten Appetit!

KIWIBEEREN

...punkten mit Vitamin C!

...wirken sanft entwässernd!

...stärken Knochen und Nerven!

...kurbeln die Verdauung an!

...schützen die Körperzellen!

Lagerung

Damit die Kiwibeeren ihren vollen Geschmack entfalten können, lässt man sie nach dem Kauf am besten ein bis zwei Tage bei Zimmertemperatur nachreifen. Im Kühlschrank halten sie sich dann bis zu einer Woche.

KAKI

...pushen das Immunsystem
Zusammen mit dem reichlich vorhandenen Carotin sorgen auch die Vitamine C und E in Kaki dafür, dass unsere Abwehrkräfte gut funktionieren.

...sind gut bekömmlich
Weil Kaki nur wenig Fruchtsäure enthält, bekommt sie Menschen mit einem empfindlichen Magen und Darm meist ausgesprochen gut.

...stärken die Nerven
Es mögen keine großen Mengen sein, aber für das Nervensystem sind die B-Vitamine in Kaki definitiv Balsam. Unterstützung bekommen sie dabei noch von nennenswerten Mengen an Mineralstoffen wie Magnesium, Kalium und Phosphor.

...macht schöne Haut
Fast 80 Prozent unseres Tagesbedarfs an Betacarotin sind bereits mit 100 Gramm gedeckt. Dieses wird in der Haut zu Retinsäure umgewandelt und unterstützt die Elastizität der Haut erhalten soll. Daher findet man Retinol oft als Inhaltsstoff in Hautcremes und -seren.

...helfen der Verdauung:
Das weiche, wasserreiche Fruchtfleisch von reifer Kaki kann bei Verstopfung auf sanfte Weise hilfreich wirken. Auch der hohe Gehalt an Ballaststoffen (pro 200 Gramm Frucht 6 Gramm) hilft, die Verdauung zu regulieren.

...schützen die Zellen
Der hohe Anteil so genannter Carotine (biologisch aktive pflanzliche Farbstoffe) in Kaki kann unsere Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen und so unter anderem auch Krebserkrankungen vorbeugen.

...bieten viel Vitamin A
Schon eine kleine Kaki (100 Gramm) liefert genug Vitamin A, um den durchschnittlichen Tagesbedarf komplett zu decken. Damit sind Kakis die perfekte Unterstützung für gutes Sehen und gesunde Haut.

KAKTUSFEIGE

Die Kaktusfeige gilt als Delikatesse und ist die Frucht des bis zu
vier Meter hoch werdenden Opuntienkaktus.
Die Kaktusfeige ist gänseeigroß und kann in ihren Farben unterschiedlich sein,
nämlich grün, gelb oder rot.
Das Fruchtfleisch steckt voller Vitamine und schmeckt süß-säuerlich, es erinnert im Geschmack leicht an eine Mischung aus Birne und Melone. Die im Fruchtfleisch liegenden Samen können unbedenklich mitgegessen werden. Selbst die Blätter der Kaktusfeige sind zum Verzehr geeignet.

VERWENDUNG UND VERZEHR:

Um an das Fruchtfleisch der Kaktusfeige zu kommen, noch vorhandene Stacheln entfernen, die Frucht halbieren und wie eine Kiwi auslöffeln. Andere Variante: Die Schale mit dem Messer abziehen und dann das weiche Fruchtfleisch in Scheiben oder Würfel schneiden.

Die Kaktusfeige mit ihrem frischen süß-sauren Aroma lässt sich vielseitig in der Küche einsetzen. Sei es im Obstsalat, in süßen oder pikanten Speisen. Besonders gut lässt sich die Kaktusfeige mit Wild- oder Geflügelgerichten kombinieren. Aus dem Fruchtfleisch der Kaktusfeige können Sie auch hervorragend Chutney oder Konfitüre zubereiten. Kaktusfeigen halten sich bei Zimmertemperatur circa zwei Tage, im Kühlschrank ein wenig länger.

OBST & GEMÜSE RICHTIG WASCHEN!

So gehts:

1. 1 EL Natron in einem Liter Wasser auflösen.
2. Obst, Salat oder Gemüse in die Mischung geben und für 15-20 Minuten einweichen.
3. 0,25 l Haushaltsessig und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Die Mischung nochmals kurz einwirken lassen, bis sie aufhört zu blubbern.
4. Anschließend unter klarem Wasser abspülen.

Du wirst überrascht sein, denn manchmal bildet sich danach auf der Wasseroberfläche ein undurchsichtiger Film. Das sind die Substanzen, die du bestimmt nicht auf deinem Obst/Gemüse haben willst und die ausgeschwemmt wurden.

Tierische Freunde

FÜR TIERE

1,50€

Tierkiste - Brokkoli DUO
2 Stück mit gelben Stellen

5,90€

Tierkiste - Eisbergsalat
10 Stück

4,90€

Tierkiste - Kopfsalat
6 Stück

6,90€

Tierkiste - Romanasalat
14 x 2 Stück
gute Qualität!

1,90€

Tierkiste - Gurken BIO
3 Stück

WIR RECYCELN!

Wir nehmen alle Kartons und sonstiges Verpackungsmaterial wie Plastik oder Papierschalen, die noch in gutem Zustand sind,

mit Kusshand zurück.

Einfach bei eurer nächsten Abholung bei uns abgeben.

Vielen Dank!

REDUCE
REUSE
RECYCLE

Trockenartikel

SNACK ATTACK

1,70€

1er Nuss Mix
1 x ca. 150g
MHD: 17.10.2025

~~5,99€~~
2,90€

Walnüsse in der Schale
ca. 500g
neue Ernte aus Chile 32mm+

~~3,78€~~
1,50€

Haselnusskerne DUO
gehobelt & geröstet
2x 100g
MHD: 04.09.2025
zum backen oder für´s Müsli

~~7,47€~~
3,30€

3er Mini Feigen
3 x ca. 250g
MHD: 03.10.2025

~~2,79€~~
1,90€

Meggle Focaccia
ca. 250g
MHD: 08.10.2025

~~34,86€~~
9,90€

14er Mini Feigen
14 x ca. 250g
MHD: 03.10.2025

~~5,98€~~
3,90€

Fruit Bars DUO
Peppa Pig
2 x 100g Entspricht 10 Riegel
MHD: Ende des Jahres

MHD!

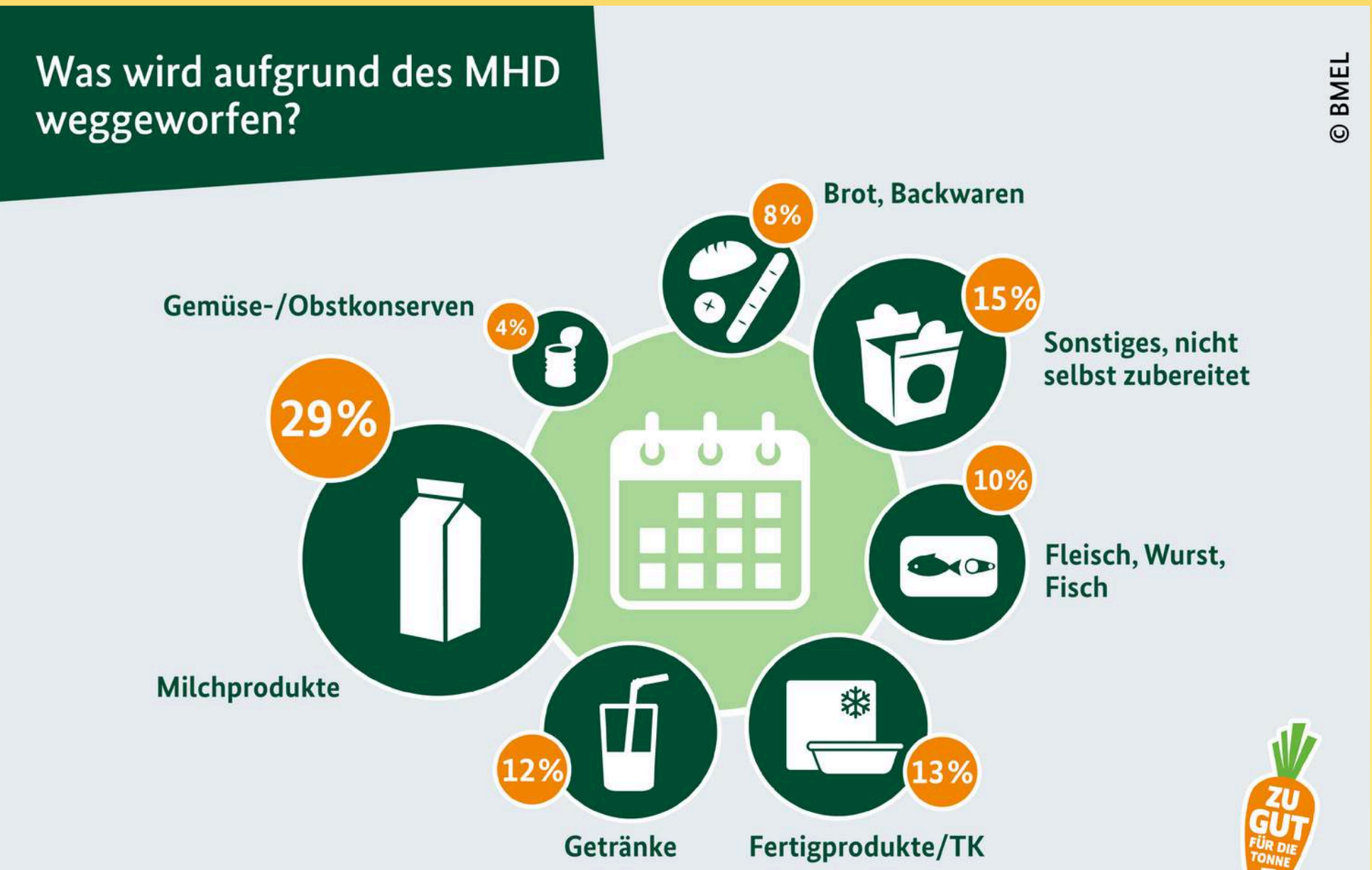
Entgegen der weit verbreiteten Annahme, das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sei ein Verfallsdatum, dient es in Wirklichkeit als Orientierungshilfe. Es gibt an, bis zu welchem Datum ein ungeöffnetes Lebensmittel seine typischen Eigenschaften wie Geschmack, Farbe oder Nährwerte garantiert behält – vorausgesetzt, es wird korrekt gelagert.

Lebensmittel mit abgelaufenem MHD sind also nicht automatisch verdorben und können fast immer noch genießbar sein. Dennoch sollten Sie vor dem Verzehr überprüfen, ob das Produkt noch in einwandfreiem Zustand ist. Verlassen Sie sich dabei auf Ihre Sinne: Lebensmittel, die ungewöhnlich riechen, schmecken oder ihre Farbe verändert haben, sollten nicht mehr verzehrt werden.

Besondere Vorsicht ist beim sogenannten Verbrauchsdatum geboten! Dieses Datum wird auf besonders leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch angegeben und lautet: „Zu verbrauchen bis…“. Nach Ablauf dieses Datums sollte das Produkt entsorgt werden, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden.

Wird ein Artikel ordnungsgemäß gelagert, kann er oft noch Monate, in einigen Fällen sogar 1–2 Jahre nach Ablauf des MHD, genießbar sein.

Bei uns werden alle Artikel gründlich geprüft, bevor sie das Lager verlassen.



Anteile der Produktgruppen in Prozent innerhalb des Wegwerfgrunds Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), eigene Darstellung; Quelle: Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der privaten Haushalte in Deutschland 2020. GfK (2021)

Candy Shop

Jetzt gibts was zu Naschen!

SWEET & SALTY

~~3,57€~~

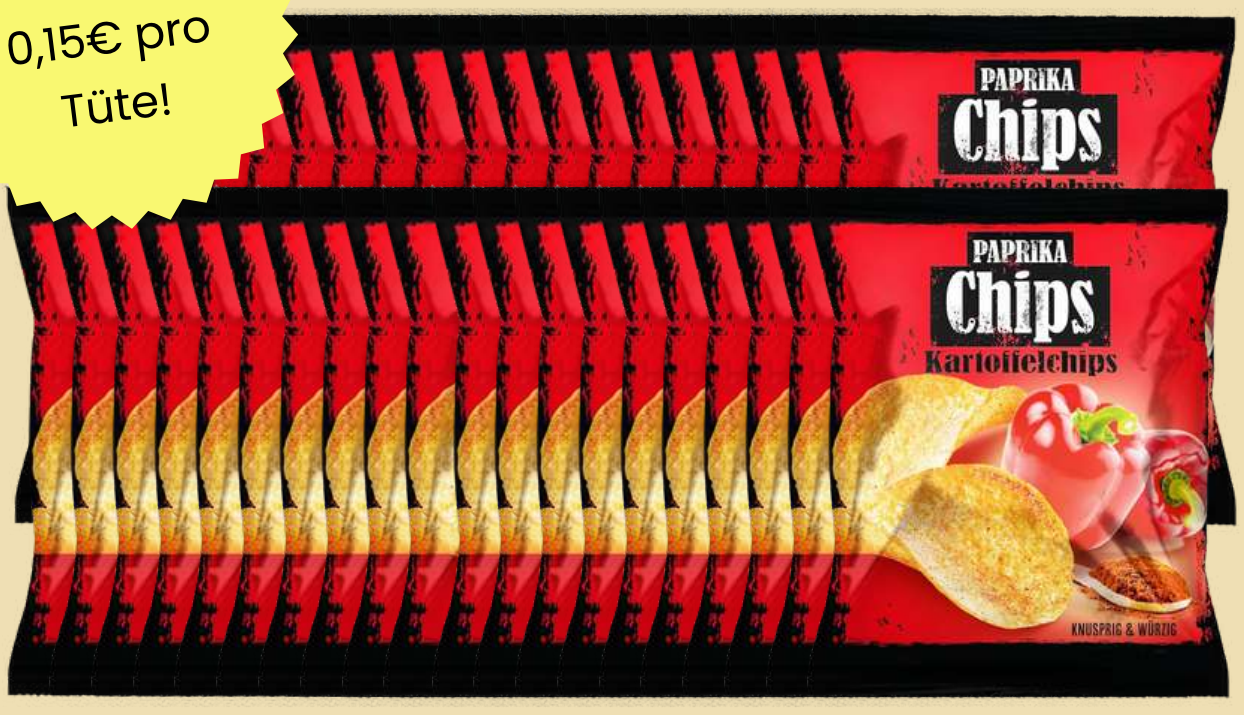
2,90€

Ballz TRIO

3 x 75g

MHD: 20-23.08.2025

nicht mal 0,15€ pro Tüte!



~~14,99€~~

5,90€

Paprika Chips

ganzer Karton 40 x 20g

MHD: 21.10.2025

SWEET & SALTY

3,90€

Kinder Creamy
5 Stück
MHD: 29.05.2025

Cravingz DUO
2x100g
Mhd 29.08.2025
Sorte nach Verfügbarkeit!

4,90€

Sponjy Cake Trio
3 x 200g
MHD: 07.11.2025
Sorte nach Verfügbarkeit!

3,90€

Creamy Eier
3 Sorten - 15 Stück
MHD: Juli 2025

~~3,87€~~
1,50€

3er Haribo Schlümpfe
3 x 75g
MHD: 07/2025

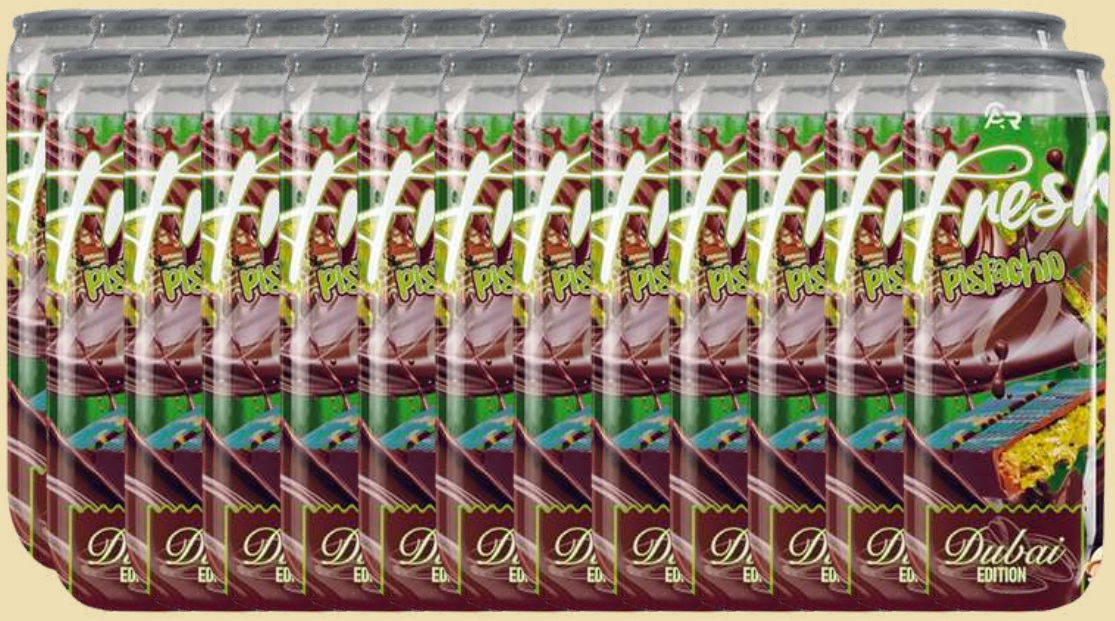
9,90€

Oreo Kiste
MHD: Ende des Jahres 2025

LEMON
lager
Juicy
GRAPE
FRUIT
fresh
milk
shake
Blueberry
STRAW
BERRY
CHERRY BERRY
appl
SUMMER
cocktail

Drinks

DRINKS



~~54,96€~~
17,90€

Family Fresh Pistachio 24er
Erfrischungsgetränk
24 x 330ml
MHD: ende Oktober 2025
Preis zzgl. 6,00€ Pfand!

~~4,58€~~
1,90€

Fresh Pistachio DUO
Erfrischungsgetränk
2 x 330ml
MHD: ende Oktober 2025
Preis zzgl. 0,50€ Pfand!

~~28,56€~~
9,90€

Family Schwip Schwap Zero
24 x 0,5l
MHD: Ende September 2025
zzgl. 6,00€ Pfand

~~14,94€~~
10,90€

Family Valensina
Fruits + Eisen
6 x 0,75l
MHD: Ende des Jahres 2025
zzgl. Pfand 1,50€

RETTEST DU SCHON?

Du möchtest mit uns Lebensmittel retten, weißt aber nicht wo?

Kein Problem, schick uns einfach eine WhatsApp an die 0176 84248438 (William) oder 0176 72585845 (Mahsum) mit deinem Wohnort und wir schicken dir alle Details zum Standort in deiner Nähe!

MAHSUM

WILLIAM

Impressum
Welk,William & Kara, Mahsum GbR
Niedernstraße 12
33602 Bielefeld